

Показатели окружности грудной клетки и кистевой динамометрии тоже улучшились. В этом немалое влияние оказало занятие плаванием, которое способствовало развитию дыхательной системы студентов.

Таблица 1

Показатели физического развития студентов горно-геологических специальностей

Показатели физического развития		На 1 курсе	На 2 курсе	Прирост (+/-)
Длина тела, см		171,7	175,9	+4,2
Масса тела, кг		64,3	64,2	- 0,1
Окружность грудной клетки	в покое	85,8	86,9	+1,8
	на вдохе	90,2	90,8	+0,6
	на выдохе	83,9	85,4	+1,5
ЧСС в покое		84,5	83,4	-1,1
Динамометрия кисти	правой	34,7	35,2	+0,5
	левой	32,6	34	+1,4
Артериальное давление	Верхнее	126,7	119,9	-6,8
	Нижнее	74,4	71,3	-3,1

Таким образом, систематические занятия по физической культуре повышают у студентов горно-геологических специальностей университета уровень физического развития и физической подготовленности даже в пределах одного учебного года, и одного семестра.

ЗАНЯТИЕ СПОРТОМ КАК ОДНА ИЗ ПОБУДИТЕЛЬНЫХ ПРИЧИН ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Т.П. Дюбова

Белорусский государственный университет, Минск, Беларусь

Регулярные физические упражнения имеют огромное значение для сохранения и укрепления здоровья [1]. Они повышают тонус мышц, активизируют работу всех органов и систем организма, положительно влияют на иммунитет, повышая сопротивляемость инфекциям. Высокая физическая активность ассоциируется со сниженным риском развития сердечно-сосудистых заболеваний, болезней органов дыхания и обмена веществ. С помощью правильно подобранных физических упражнений можно корректировать в необходимом направлении показатели физического развития, телосложение, осанку. Различные виды спорта способствуют повышению общей работоспособности и достижению психической устойчивости. Физические упражнения — эффективное средство борьбы с депрессией, плохим настроением, стрессом. Доказано, что спортсмены могут длительное время сохранять здоровье и демонстрировать высокие функциональные возможности организма при регулярной тренировке, соблю-

дении научно обоснованных методик тренировочного режима и здоровом образе жизни [2].

Регулярные занятия физической культурой и спортом являются неотъемлемой частью правильной организации активного отдыха студентов, необходимого для продуктивной учебной деятельности и укрепления здоровья. Проблема рационального использования свободного времени в молодежной среде приобретает в последние годы особую актуальность. Значительная часть студентов страдает от неумения организовать свой досуг, отсутствия навыка планирования мероприятий и расстановки приоритетов, что приводит в конечном итоге к дефициту времени и неудовлетворенности запросов в духовной сфере. В качестве конкурирующих стимулов выступают пассивные развлечения (компьютерные игры, длительный просмотр видеофильмов и телепередач), а также времяпрепровождение в компании друзей, сопровождающееся употреблением алкогольных напитков и курением.

В ранее опубликованных работах мы отмечали, что частота курения табака среди студентов классического государственного университета, достигших в среднем 20-летнего возраста, составляет $26,06 \pm 1,14$ % [3]. Согласно данным социологического опроса, курит каждая четвертая девушка-студентка ($25,28 \pm 1,27$ %) и почти каждый третий юноша-студент ($28,98 \pm 2,56$ %). Потребность в систематическом ежедневном курении испытывают $32,30 \pm 2,38$ % курящих студентов вуза. Почти четверть из них страдает табачной зависимостью средней и высокой степени. Подавляющее большинство ($85,20 \pm 2,38$ %) девушек и юношей, обучающихся в университете, начало курить в подростковом возрасте.

Цель настоящей работы — выявить основные мотивации отказа студентов от курения в период обучения в вузе и проанализировать место и роль спорта в качестве одной из побудительных причин.

Данная публикация является продолжением серии научных работ, посвященных изучению поведенческих факторов риска среди студенческой молодежи и оценке влияния курения на общественное и индивидуальное здоровье.

Материал и методы

Для достижения поставленной цели было запланировано поперечное научное исследование методом анонимного опроса (в форме анкетирования) 1800 студентов классического государственного университета. На момент проведения исследования 197 человек отсутствовали, 1577 респондентов согласились принять участие в анкетировании. Они были ознакомлены с целью проведения опроса и правилами заполнения анкеты. Исследование проводилось в два этапа. На первом этапе получены сведения о численности курящих девушек и юношей, их возрастно-половом составе. На втором этапе респондентам была предложена специально разработанная анкета-вопросник для изучения анамнеза курения и побудительных причин отказа от него. На каждый сформулированный вопрос требовался только один ответ, который респонденты выбирали самостоятельно из числа предложенных вариантов ответа. Часть вопросов анкеты были открытыми, что позволяло детально анализировать мотивации от-

каза от курения. Анкеты, не соответствующие правилам заполнения ($n = 92$), были исключены из выборочной совокупности в процессе обработки данных. Общее количество анкет, пригодных для анализа и интерпретации результатов, составило 1485 единиц. Среди студентов 12 факультетов университета, принявших участие в исследовании, девушек было 1171 (78,86 %), юношей — 314 (21,14 %). Средний возраст респондентов составил $20,04 \pm 0,78$ года. Статистическая обработка результатов исследования выполнена с использованием пакета компьютерных программ Statistica 6.0.

Результаты и обсуждение

Результаты проведенных исследований показали, что абсолютное большинство ($97,22 \pm 1,94$ %) курящих студентов университета осознает вред курения для здоровья. Несмотря на это, каждый четвертый студент продолжает курить в период обучения в вузе. Представляет интерес анализ мотиваций продолжения курения табака. По данным опроса, у одной трети ($32,77 \pm 4,30$ %) девушек и юношей отсутствует желание бросить курить. Они находят в курении табака больше позитивных аспектов, чем негативных, не задумываясь о будущем состоянии здоровья и болезнях, причинно связанных с курением. Каждый десятый респондент отмечает отсутствие стимула для отказа от курения.

Ранжирование побудительных причин продолжения курения по частоте наглядно продемонстрировало, что второе место занимает курение сверстников ($24,37 \pm 3,94$ %). Желание избавиться от одиночества в курящем окружении, добиться признания друзей, приспособившись и подражая им, может отражать определенные личностные качества индивида и его глубинные внутренние переживания. Девушки и юноши могут испытывать трудности во взаимоотношениях с некурящими сверстниками в силу низкой самооценки, неуверенности в себе. Курение облегчает контакт с окружающим миром благодаря общности интересов, связующим звеном которых становится совместное выкуривание очередной сигареты.

Почти каждый пятый респондент считает необходимым прибегать к курению при возникновении проблемных ситуаций, для устранения последствий стресса и психоэмоционального перенапряжения. За подобным стандартом поведения скрывается, как правило, неудачная модель формирования жизненных навыков: отсутствие опыта преодоления жизненных трудностей, заниженная самооценка, требующая внешних проявлений своей значимости, отсутствие целеустремленности, неумение организовать активный отдых и планировать время.

Одной из причин продолжения курения в период обучения в вузе $10,92 \pm 2,86$ % респондентов называют отсутствие результата от самостоятельных попыток бросить курить. При этом часть курящих неоднократно предпринимала попытки отказа от курения, но из-за потребности в поступлении в организм никотина возобновляла его.

Обращает внимание тот факт, что ведущим мотивом ($39,45 \pm 4,68$ %) отказа от курения в период обучения в вузе была просьба любимого или близкого че-

ловека прекратить курение в связи с обеспокоенностью состоянием здоровья курящего. С одной стороны, это отражает нежелание курящих девушек и юношей принимать на себя ответственность за собственную жизнь, совершаемые поступки и их последствия для здоровья. С другой стороны, можно утверждать о формировании у курящих студентов созависимости и неуверенности в себе. Четверть респондентов ($26,61 \pm 4,23$ %) намеревалась проверить отказом от курения силу воли. Оба мотива прекращения курения табака сопровождались переживанием двойственного отношения к курению: «курить — не курить», «смогу бросить — не смогу». Прекращение курения табака наступало резко, без предварительной подготовки, что предопределяло неудачу.

Среди побудительных причин отказа от курения третье ранговое место занимают регулярные физические упражнения и спорт. Так, $13,76 \pm 3,30$ % респондентов предприняли попытку бросить курить, начав заниматься в спортивных секциях (волейбол, баскетбол, восточные единоборства, плавание и др.) и тренажерных залах. Достижение поставленной цели (наилучший спортивный результат, победа в состязаниях, поддержание оптимальной физической формы) требовало серьезной психологической подготовки, строгого соблюдения режима и методики тренировок, здорового образа жизни. Абсолютное большинство девушек и юношей сочли несовместимыми спорт и курение уже на начальном этапе занятий физической культурой и спортом. В процессе регулярных тренировок улучшалось их самочувствие и настроение, формировалась уверенность в себе, повышалась самооценка. По мере занятий спортом происходила переоценка существующей ранее системы приоритетов, формировалась устойчивость к стрессам. Наряду с совершенствованием физической подготовки студенты отмечали приобретение опыта конструктивного решения жизненных проблем. Во всех случаях попытка отказа от курения при занятии спортом оказалась успешной.

У части студентов ($11,01 \pm 3,00$ %) отказ от курения был обусловлен ухудшением состояния здоровья. Наличие желания прекратить курение в связи с осознанием вреда для здоровья отмечают лишь $9,17 \pm 2,76$ % респондентов.

Следует подчеркнуть, что все вышеназванные мотивы прекращения курения реализуются, как правило, в благоприятном микросоциальном окружении без традиций курения табака. Наличие курящих друзей и совместное времяпрепровождение с ними могут быть провоцирующим фактором возобновления курения табака. Так, $38,53 \pm 4,66$ % студентов назвали курение друзей основной причиной своего возврата к курению. Стрессовые жизненные ситуации и проблемы с учебой обусловили возобновление курения у $11,01 \pm 3,00$ % студентов. Чуть больше четверти ($27,52 \pm 4,28$ %) респондентов испытывали непреодолимое желание закурить, $22,94 \pm 4,03$ % отмечали плохое настроение и самочувствие, которые улучшались при поступлении в организм никотина. Таким образом, половина ($50,46 \pm 4,49$ %) студентов, прекративших курение табака, испытывали проявления абстинентного синдрома. Среди студентов, занимающихся спортом, только двое возобновили курение табака, причем один из юношей прекратил регулярные физические тренировки.

Выводы

1. Продолжение курения в период обучения в вузе мотивировано отсутствием желания студентов бросить курить ($32,77 \pm 4,30$ %), влиянием курящего окружения ($24,37 \pm 3,94$ %), стремлением уйти от реальных проблем в субъективные приятные ощущения, связанные с курением табака ($17,65 \pm 3,49$ %), безуспешностью самостоятельных попыток прекращения курения ($10,92 \pm 2,86$ %).

2. Побудительными причинами отказа от курения в период обучения в вузе являются просьба любимого или близкого человека ($39,45 \pm 4,68$ %), желание проверить собственную силу воли ($26,61 \pm 4,23$ %), приобщение к спорту ($13,76 \pm 3,30$ %), ухудшение здоровья ($11,01 \pm 3,00$ %), осознание вреда курения для собственного здоровья ($9,17 \pm 2,76$ %).

3. Занятие студенческой молодежи спортом является достойной альтернативой курению табака. Регулярные физические упражнения способствуют гармоничному развитию личности и поддержанию здорового образа жизни. Информационные ресурсы высших учебных заведений следует шире использовать для пропаганды спорта и приобщения к нему студенческой молодежи.

ЛИТЕРАТУРА

1. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учеб.пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков ; М-во образования и науки РФ. — М : Гардарики, 2007. — 218 с.
2. Граевская, Н.Д. Спорт и здоровье / Н.Д. Граевская // Теория и практика физической культуры. — 1996. — № 4. — С. 49–54.
3. Дюбокова, Т.П. Результаты изучения побудительных причин курения табака студенческой молодежью и мотиваций отказа от курения / Т.П. Дюбокова // Медико-педагогические проблемы охраны здоровья учащихся и безопасности жизнедеятельности : материалы науч.-практ. конф., Минск, 29 октября 2010 г. / М-во образования Респ. Беларусь, Белорус. гос. пед. ун-т им. М. Танка ; науч. ред. В.П. Сытый. — Минск, 2010. — С. 44–49.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ТУРИЗМА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ПОДРОСТКОВ 14-15 ЛЕТ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОТДЫХА И ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ

М.А. Игнатъев

Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева,
Чебоксары, Россия

Физкультурно-оздоровительная деятельность в учреждениях отдыха и оздоровления детей [УООД] осуществляется в основном в условиях местной природной среды. Вопросы активизации двигательного режима детей в условиях природной среды с помощью средств разных видов спорта, в том числе и туризма, всегда интересовали ученых и практиков. Значение туризма в проведении массовых мероприятий в учреждениях отдыха и оздоровления детей, в познании детьми окружающего мира, во всестороннем воспитании ребенка, особенно в подростковом возрасте, неоспоримо, поэтому внимание к этому средству физического воспитания не случайно. Несмотря на это, вопросы организации физкультурно-оздоровительного процесса в УООД с применением спор-

тивно-оздоровительного туризма, учитывающие местные социально-экономические и природно-климатические условия, как предмет специально не изучались. В связи с этим в настоящее время поиск эффективной формы организации физкультурно-оздоровительного процесса в УООД, построенной с учетом местных условий, в которой на фоне высокого уровня двигательной активности развивались бы физические качества детей, и формировалась бы личность ребенка, представляется сегодня целесообразным.

Учитывая вышесказанное, в организации полноценного отдыха и оздоровления детей в учреждениях отдыха и оздоровления детей мы советуем активно использовать спортивно-оздоровительный туризм и предлагаем план организации двигательной активности детей в УООД, составленный в соответствии с Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей, рекомендациями Отраслевого стандарта «Услуги отдыха и оздоровления детей» и с учетом природно-климатических условий Чувашской Республики.

В план работы включены следующие основные виды занятий:

- познавательные занятия (в помещении и на природе);
- физкультурно-оздоровительные занятия (экскурсии, прогулки);
- самостоятельная двигательная деятельность детей с активным отдыхом (проведение досугов, праздников, соревнований).

Все виды деятельности в лагере — работа секций, кружков, студий, отрядные, общелагерные мероприятия, туристские походы и экскурсии, спортивные и подвижные игры равномерно распределяются в течение смены (см. табл. 1). В начале пребывания детей в УООД рекомендуется провести праздник открытия, в середине смены — туристские праздники и спартакиаду, а ближе к концу — туристские походы.

Ниже дается план организации двигательной активности детей и подростков за смену (таблица 1).

Во время, отведенное на групповые мероприятия, с детьми проводились 30 минутные беседы на темы:

- движение и здоровье;
- питание и здоровье;
- самоконтроль на занятиях по туризму;
- традиционные и нетрадиционные средства оздоровления;
- вредные привычки и их профилактика.

Организованная двигательная активность детей в течение дня составила до 4,5 часов в день на свежем воздухе с использованием средств физического воспитания и туризма и всех форм закаливания. А недельный объем двигательной активности детей и подростков составляет за смену в среднем 94,5 часа.

При организации физкультурно-оздоровительных занятий с использованием средств туризма мы предлагаем:

- применять комплексный подход к организации работы, обязывающий педагогов находить такие формы, которые наиболее успешно решают задачи физического, эстетического, трудового, экологического воспитания;